



<http://www.botanical-online.com/alimentos/menus/menussemanales.htm>

<b>MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2300 CALORÍAS DIARIAS: PRIMER DÍA, LUNES</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	- 200ml (1vaso) de leche entera enriquecida con calcio con 40g de cereales integrales  - 150g de cítricos (Naranja)
<b>Media mañana</b>	- 1 yogur natural con 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza y 20g de nueces (4u)
<b>Almuerzo</b>	- 250g de alcachofas con 150g de patata  - 60g de soja hervida con 100g de ensalada de tomate. 20g de aceite  - 150g de fruta (Manzana ácida)
<b>Merienda</b>	Bocadillo con 50g de pan y 30g de queso burgos con 5g de aceite  Infusión de maría luisa
<b>Cena</b>	- 200g de calabacín plancha con 80g de arroz integral y 60g de lentejas  - Ensalada de 50g de cebolla, 50g de pimiento rojo y 10g de alga wakame. 15g de aceite  - 1 yogur natural
<b>Consejos</b>	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día  Caminar 30 minutos cada día